

Aktionstag 2025

Fortbildung mit Lizenzverlängerung

Eventnummer 25 820 714 2001

Termin: Samstag, 11.10.2025 und Sonntag, 12.10.2025

Ort: Dietmannsried Dreifach- und Zweifachturnhalle, Bewegungsraum

Samstag, 11.10.2025

WS 101: Rückenfit klassisch und orientalisch

Oksana Leins

Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch – ein Mix aus funktionell-klassischen und orientalischen Übungen macht es möglich. Nach einem Warm up folgt eine Gymnastik zur Kräftigung des Bewegungs- und Halteapparats sowie zur Lösung von Verspannungen im Nacken und Rückenbereich. Gezielt wird die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert sowie die Tiefenmuskulatur u.a. durch Faszientraining.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 102: Life Kinetik

Paul Büttner (Physiotherapeut)

Dieses Koordinationstraining verknüpft die Gehirnwindungen durch körperliche, kognitive, akustische und visuelle Aufgaben und lässt selbst den besten Sportler an seine koordinativen Grenzen stoßen.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 103: Rückenfit klassisch und orientalisch (Wiederholungskurs)

Oksana Leins

Ein kräftiger Rücken, eine flexible Wirbelsäule und ein kräftiger Bauch – ein Mix aus funktionell-klassischen und orientalischen Übungen macht es möglich. Nach einem Warm up folgt eine Gymnastik zur Kräftigung des Bewegungs- und Halteapparats sowie zur Lösung von Verspannungen im Nacken und Rückenbereich. Gezielt wird die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert sowie die Tiefenmuskulatur u.a. durch Faszientraining.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 104: Yin-Yang – Workout for Life

Andrea Einsiedler

Bei diesem Body&Mind-Workshop spürt der Teilnehmer auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht.

Erlebe ein neues, energetisierendes Barfußtraining, das auf den 5 Elementen der chinesischen Medizin basiert. Erlebe ein Training, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Unser Fokus liegt auf kräftigenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen, die den Teilnehmer zu mehr Wohlbefinden im Alltag führen.

Muskelverspannungen werden gelöst, Gelenkstrukturen mobilisiert und der Energiefluss verbessert. Die Steigerung der Vitalität sowie eine bessere Regenerationsfähigkeit und seelische Ausgeglichenheit sind positive Effekte dieses einzigartigen Trainings!

Bitte rutschfeste Matte mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 202: Der Beckenboden im Fokus

Nadja Büttner

(Physio- und Beckenbodentherapeutin)

Was kann die Beckenbodenmuskulatur im Alltag und im Sport leisten, was sind die Unterschiede zwischen einem weiblichen und einem männlichen Beckenboden und welche Symptome können sich entwickeln, wenn die Beckenbodenmuskulatur nicht adäquat funktioniert?

Erfahre, wie du die Beckenbodenmuskulatur wahrnehmen und optimal in seiner Funktion trainieren kannst, und lerne, dieses Wissen an Teilnehmer im Breiten- und Leistungssport weiterzugeben und diese Übungen zu integrieren! Erkenne, bei welchen Zeichen und Symptomen Sport und Beckenbodenübungen nicht ausreichend sind und wann medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden sollte!

Wissen aus der modernen Beckenbodentherapie trifft auf Beckenbodentraining für Breiten- und Leistungssportlern nach den neusten wissenschaftlichen Standards.

Bitte rutschfeste Matte mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 203: Zirkuskünste mit Schwerpunkt Akrobatik

Karin Rücker

In diesem Workshop werden akrobatische Elemente aus dem Bereich der Zirkuskünste erarbeitet. Wir entdecken unterschiedliche Pyramidenfiguren und einfache Formen der dynamischen Akrobatik.

Offenheit für Nähe und Teamarbeit ist wichtig.

Bitte rutschfeste Sportkleidung (z.B. Leggings) und Turnschuhe mitbringen! Zeitweise wird auch mit Socken oder barfuß geturnt.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, J, K

WS 204: Zirkuskünste mit Schwerpunkt Akrobatik

Karin Rücker

(Wiederholungskurs)

In diesem Workshop werden akrobatische Elemente aus dem Bereich der Zirkuskünste erarbeitet. Wir entdecken unterschiedliche Pyramidenfiguren und einfache Formen der dynamischen Akrobatik.

Offenheit für Nähe und Teamarbeit ist wichtig.

Bitte rutschfeste Sportkleidung (z.B. Leggings) und Turnschuhe mitbringen! Zeitweise wird auch mit Socken oder barfuß geturnt.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, J, K

WS 301: Fit und Fun mit dem großen Ball

Wolfgang Götz

Angeboten wird ein sanftes, aber auch forderndes Training für den ganzen Körper (Wirbelsäule, Rücken, Bauch, Rumpf...) durch Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen. Weiter dient der Ball der Lockerung und Entspannung, fördert den Gleichgewichtssinn, vermittelt Spaß an der Bewegung und hat einen hohen Aufforderungscharakter. Der Ball bietet sich auch ideal als alternative Sitzgelegenheit oder als interessantes Spiel- und Spaßgerät an.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 302: Fit und Fun mit dem großen Ball (Wiederholungskurs)

Wolfgang Götz

Angeboten wird ein sanftes, aber auch forderndes Training für den ganzen Körper (Wirbelsäule, Rücken, Bauch, Rumpf...) durch Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen. Weiter dient der Ball der Lockerung und Entspannung, fördert den Gleichgewichtssinn, vermittelt Spaß an der Bewegung und hat einen hohen Aufforderungscharakter. Der Ball bietet sich auch ideal als alternative Sitzgelegenheit oder als interessantes Spiel- und Spaßgerät an.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 303: Salsation

Katharina Besserer

Salsation ist ein revolutionäres Tanz-Workout, in dem innovative Tanzbewegungen und funktionelle Trainingssequenzen ineinanderfließen. Es ist keine Tanzerfahrung erforderlich. Die Choreografien legen einen besonderen Fokus auf Musikalität und lyrischen Ausdruck. Durch den Salsation-Kurs wird die Mobilität verbessert, viele Glückshormone werden freigegeben und nebenbei sogar Kalorien verbrannt. Aber vor allem: Salsation macht unheimlich viel Spaß!

Bitte Turnschuhe und Sportbekleidung mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FA, FuG,

WS 304: Salsation

Katharina Besserer

(Wiederholungskurs)

Salsation ist ein revolutionäres Tanz-Workout, in dem innovative Tanzbewegungen und funktionelle Trainingssequenzen ineinanderfließen. Es ist keine Tanzerfahrung erforderlich. Die Choreografien legen einen besonderen Fokus auf Musikalität und lyrischen Ausdruck. Durch den Salsation-Kurs wird die Mobilität verbessert, viele Glückshormone werden freigegeben und nebenbei sogar Kalorien verbrannt. Aber vor allem: Salsation macht unheimlich viel Spaß!

Bitte Turnschuhe und Sportbekleidung mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FA, FuG

WS 401: Yin Yoga & Entspannung

Sarah Wassermann

Durch das bewusste Loslassen der Muskeln und das Einsetzen der Atmung zeige ich dir, wie du effektiv zur Ruhe kommst. Einfache Hilfestellungen durch Berührung helfen dir, Körper, Geist und Seele wieder zu harmonisieren.

Eigene Yogamatte gerne mitbringen! Warme bequeme Kleidung, auch in Socken

8-16 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 402: Yoga Flow

Sarah Wassermann

Durch Kräftigung, Balance und Flexibilität wird eine dynamische Yogapraxis angeboten, die mit ein wenig Anstrengung und spielerischer Abwechslung untermalt wird.

Eigene Yogamatte gerne mitbringen und v.a. ein kleines Handtuch! Bequeme Sportkleidung, auch barfuß

8-16 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 403: Jumping Circuit – „Zeit zum Abheben“

Andrea Einsiedler

Bei diesem Ganzkörperworkout auf dem Trampolin steigern wir die Intensität systematisch und gleichzeitig auch dein Glücksgefühl.

Neben Herz-Kreislauf trainierst du Kraftausdauer, Schnellkraft und deine Balance.

Zu getimten Tabata Beats 20/10 sowie zu motivierenden Jumping-Songs kannst du das effektive Circuit-Training auf dem Trampolin kennenlernen. Stretch & Relax runden das Training zum Stundenende ab. Jumping ist das perfekte Rezept gegen Stress und sorgt immer für gute Laune!

Bitte saubere, weiche Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen!

8-17 Teilnehmer

LZV: All, FA, FuG

WS 404: Pilates für Einsteiger

Angela Götz

Pilates ist ein effektives Trainingskonzept, das ohne großen Materialaufwand auskommt. Es ist ein ganzheitliches und schonendes Workout für alle Altersstufen, das den Schwerpunkt auf die Kräftigung der Körpermitte legt und dabei auch die Beweglichkeit verbessert.

Wir erlernen den Einstieg in die Übungen und die richtige Atemtechnik.

Bitte dicke ABS-Socken mitbringen!

8 - 12 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 501: 4STREATZ® #tanzwiedubist

Marcus Schweppe

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit der Philosophie #tanzwiedubist und mit verschiedenen Tanz- und Musikstilen kommst du voll auf deine Kosten.

Mitzubringen sind Sportschuhe, gute Laune und Spaß an der Bewegung.

8 - 30 Teilnehmer (für Mann und Frau vom Anfänger bis zum Profi)

LZV: All, FA, FuG

WS 502: Basic Aerobic

Marcus Schweppe

Das klassische Aerobic kommt zurück! In diesem Workshop läuft alles auf rechts und links. Bekannte Basic-Schritte, logischer Aufbau, symmetrische Choreo - und das alles mit moderner Musik - noch 4,3,2 - sei dabei!

Mitzubringen sind Sportschuhe, gute Laune und Spaß an der Bewegung.

8 - 30 Teilnehmer (für Mann und Frau vom Anfänger bis zum Profi)

LZV: All, FA, FuG

WS 503: Sprung -

Patricia Argauer

Vom Strecksprung bis zum Handstützsprungüberschlag

Der Sprung über ein Gerät ist für viele Turner/innen eine Herausforderung und benötigt viel Mut. Mit Hilfe von methodischen Reihen, Übungen und Geräteaufbauten können wir als Trainer/in die Turner/innen beim möglichst angstfreien Erlernen der Sprunghocke und des Handstützsprungüberschlag unterstützen. Ein Input für erfahrene Trainer bzw. Trainerinnen, Quereinsteiger und junge Nachwuchs-Coaches!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, GTB

WS 504: Boden – Überschläge in allen Variationen

Patricia Argauer

Es werden mögliche methodische Reihen, Technikhinweise und Hilfestellungen für die einzelnen Elemente Handstützüberschlag vorwärts, freies Rad, frei Überschlag vorwärts und Salto vorwärts (gehockt) aufgezeigt.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, GTB

Sonntag, 12.10.2025

WS 105: Basis Taping im Sportbereich

**Amanda Huber
(Physiotherapeutin)**

In diesem Workshop werden neben theoretischen Kenntnissen danach auch praktisch die gängigsten Beschwerden bzw. Krankheitsbilder mit ein oder zwei Tape-Anlagen vorgestellt bzw. geübt.

Bitte 2 Rollen verschiedenfarbiges Tape und eine Schere mitbringen sowie eine kurze Hose! Nach Möglichkeit bitte auch vorher Beine rasieren!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FA, FuG, GTB, J, K, P, S

WS 106: Basis Taping im Sportbereich (Wiederholungskurs)

**Amanda Huber
(Physiotherapeutin)**

In diesem Workshop werden neben theoretischen Kenntnissen danach auch praktisch die gängigsten Beschwerden bzw. Krankheitsbilder mit ein oder zwei Tape-Anlagen vorgestellt bzw. geübt.

Bitte 2 Rollen verschiedenfarbiges Tape und eine Schere mitbringen sowie eine kurze Hose! Nach Möglichkeit bitte auch vorher Beine rasieren!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FA, FuG, GTB, J, K, P, S

WS 107: Kondition im Alter – Cardio-, Herz- und Kreislauftraining mit dem Stuhl

Carmen Esters

Der Workshop zeigt dir, wie man Gleichgewichts- oder Mobilitätsproblemen (unabhängig vom Alter) vorbeugen kann. Kraft, Flexibilität und Ausdauer werden trainiert. Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmen, weiter geht es mit dem Cardio-Teil, der uns als Tabata etwas ins Schwitzen bringt, und zum Schluss darf natürlich ausgiebiges Stretching nicht fehlen.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 108: Kondition im Alter – Cardio-, Herz- und Kreislauftraining mit dem Stuhl (Wiederholungskurs)

Carmen Esters

Der Workshop zeigt dir, wie man Gleichgewichts- oder Mobilitätsproblemen (unabhängig vom Alter) vorbeugen kann. Kraft, Flexibilität und Ausdauer werden trainiert. Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmen, weiter geht es mit dem Cardio-Teil, der uns als Tabata etwas ins Schwitzen bringt, und zum Schluss darf natürlich ausgiebiges Stretching nicht fehlen.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 206: Ajambo –

Sarah Wiesenberg

Body-Power-Training mit wassergefülltem Fitnessbogen

In dieser Einheit werde ich euch den Ajambow vorstellen. Es erwartet dich ein Body-Power-Training mit dem wassergefüllten Fitnessbogen. Die Kraft von Pilates, verbunden mit der Mobilität von Yoga und dem Spaß von Zumba, lässt die Kalorien purzeln. Durch die kraftvolle Kombination aus Wasser und Bewegung im Fitnessstab wird die Tiefenmuskulatur stimuliert und mit Leichtigkeit die Rumpfmuskulatur trainiert. Durch dieses ganzheitliche Konzept werden Fitness- und Gesundheitsziele mit viel Spaß erreicht.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P

WS 207: Faszinmotion – Faszientraining in Bewegung Sarah Wiesenberg

Mit den Schwerpunkten Biomechanik, funktionellen Gesetzmäßigkeiten der myofaszialen Strukturen und modernen Therapieansätzen entsteht ein einzigartiges Bewegungsprogramm, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern. „Die höchste Effizienz liegt in der intelligenten Kombination von Kräftigung aus Dehnungspositionen heraus – je mehr Bewegungsketten miteinander aktiviert werden und je größer die Bewegungsumfänge, desto besser“ (Dr. med Kurt Mosetter & Reiner Mosetter)

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 208: „Warm Up“- und „Cool Down“- Tänze

Herta Wagner

Gerade zum Aufwärmen stellen kurze Tanz-Choreografien eine bei Jung und Alt beliebte Abwechslung zum üblichen Rundenlaufen dar. Als Abschluss einer Sportstunde können meditative Tanzformen der Entspannung dienen.

Angeboten werden vorgefertigte kurze Tänze verschiedener Stile mit unterschiedlichen konditionellen Anforderungen, die je nach Altersstufe kreativ abgewandelt werden können.

Geplant sind Latino und Western Line Dances auf aktuelle Hits sowie ein flotter und/oder ein besinnlicher Weihnachtstanz.

Mitzubringen sind Spaß und Freude an tänzerischen Bewegungen.

8 -20 Teilnehmer (für Mann und Frau vom Anfänger bis zum Profi)

LZV: All, FuG, P, S

WS 305: Deine Füße –

Mirco Götz (Physiotherapeut)

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“ (Emil Zatopek)

Theorie und Praxis: Was macht einen gesunden Fuß aus? Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden vorgestellt und praktisch trainiert.

Bitte Turnmatte mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 306: Deine Füße –

Mirco Götz (Physiotherapeut)

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“ (Emil Zatopek)

(Wiederholungskurs)

Theorie und Praxis: Was macht einen gesunden Fuß aus? Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden vorgestellt und praktisch trainiert.

Bitte Turnmatte mitbringen!

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 307: Training mit dem Rubberband

Mirco Götz (Physiotherapeut)

Das Training mit dem Rubberband (Fitnessband oder Widerstandsband) ist ein effektives Workout zur Kräftigung der Muskulatur. Es nutzt den Widerstand des Bands, um Übungen für verschiedene Muskelgruppen durchzuführen – z. B. für Arme, Beine, Rücken oder Bauch. Rubberband-Training ist ideal für Zuhause oder unterwegs, da es platzsparend, vielseitig und für jedes Fitnesslevel geeignet ist.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 308: Training mit dem Rubberband

Mirco Götz (Physiotherapeut)

(Wiederholungskurs)

Das Training mit dem Rubberband (Fitnessband oder Widerstandsband) ist ein effektives Workout zur Kräftigung der Muskulatur. Es nutzt den Widerstand des Bands, um Übungen für verschiedene Muskelgruppen durchzuführen – z. B. für Arme, Beine, Rücken oder Bauch. Rubberband-Training ist ideal für Zuhause oder unterwegs, da es platzsparend, vielseitig und für jedes Fitnesslevel geeignet ist.

8 - 20 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 405: Jumping Gold für Senioren

Carmen Esters

Das Training auf dem Minitrampolin ist speziell für ältere Menschen ausgelegt. Es wird die Ausdauer, die Koordinationsfähigkeit sowie die Stabilisation geschult. Das Training ist besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend, da 80% der Belastung von der Trampolinmatte absorbiert werden. Das Training kann dazu beitragen, die Knochendichte zu verbessern und das Risiko von Osteoporose mindern.

8 - 17 Teilnehmer

LZV: All, FA, FuG, P, S

WS 406: Jumping Gold für Senioren (Wiederholungskurs)

Carmen Esters

Das Training auf dem Minitrampolin ist speziell für ältere Menschen ausgelegt. Es wird die Ausdauer, die Koordinationsfähigkeit sowie die Stabilisation geschult. Das Training ist besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend, da 80% der Belastung von der Trampolinmatte absorbiert werden. Das Training kann dazu beitragen, die Knochendichte zu verbessern und das Risiko von Osteoporose mindern.

8 - 17 Teilnehmer

LZV: All, FA, FuG, P, S

WS 407: Pilates für Fortgeschrittene (auch mit Kleingeräten) Angela Götz

Übungen für Fortgeschrittene erfordern eine höhere Körperkontrolle, Koordination und auch Kraft.

Wir erlernen das Hinführen zu den komplexeren Übungen und den Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Bitte dicke ABS-Socken mitbringen!

8-12 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 408: Entspannungsformen in/nach der Sportstunde Wolfgang Götz

In unserer schnelllebigen, von Reizüberflutung geprägten, Zeit ist es sehr wichtig, das Thema Entspannung auch in eine Sportstunde zu integrieren. So findet man am Ende der Stunde einen ruhigen und erholsamen Abschluss. Einige in der Sportstunde gut anwendbare Entspannungsformen werden in dem Workshop vorgestellt und erlernt.

Mitzubringen wären eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken.

8-12 Teilnehmer

LZV: All, FuG, P, S

WS 505: Kinderturnen Basic – Mit Schwung und Spaß ins Turnen starten!

Sarah Wiesenberg

In diesem praxisorientierten Lehrgang dreht sich alles um die turnerischen Grundelemente – die Basis für sicheres, freudvolles und technisch sauberes Turnen im Kinderbereich.

Gemeinsam erarbeiten wir methodische Übungsreihen, kleine Helfergriffe und motivierende Spielformen für folgende Elemente:

- Purzelbaum – von der Rolle vorwärts zur Rolle rückwärts
- Standwaage – Körperspannung und Gleichgewicht spielerisch schulen
- Handstand – mit einfachen Hilfen sicher an die Wand und frei
- Rad – Schritt für Schritt mit Mut und Methode
- Brücke – Beweglichkeit sicher aufbauen
- Bogengang – erste Rückwärtsbewegungen mit Kontrolle und Vertrauen

Die Teilnehmer/innen lernen kindgerechte Vermittlungswege, gezielte Vorübungen sowie Sicherheitsaspekte für das Kinderturnen. Der Fokus liegt auf einer freudvollen Vermittlung und darauf, Kindern Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, GTB, J, K

WS 506: Kinderturnen Basic – Mit Schwung und Spaß ins Turnen starten! Teil 2

Julia Zigldrum

In diesem praxisorientierten Lehrgang dreht sich alles um die turnerischen Grundelemente an Balken und Reck. Wir nähern uns den Geräten spielerisch und lernen so die Freude des Turnens kennen! Gemeinsam erarbeiten wir methodische Übungsreihen, kleine Helfergriffe und motivierende Spielformen für die Grundelemente am Balken und am Reck, wie Aufschwung und Umschwung.

Die Teilnehmer/innen lernen kindgerechte Vermittlungswege, gezielte Vorübungen sowie Sicherheitsaspekte für das Kinderturnen. Der Fokus liegt auf einer freudvollen Vermittlung und darauf, Kindern Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, GTB, J, K

WS 507: Gymnastische Sprünge und Drehungen

Julia Zigldrum

Strecksprung, Hocksprung, Pferdchensprung – Gibt es eigentlich noch mehr und wie drehe ich eigentlich diese Sprünge? In diesem Kurs widmen wir uns der Vielzahl an gymnastischen Sprüngen und erarbeiten Helfergriffe und Aufbauten. Im zweiten Teil des Lehrgangs widmen wir uns den Drehungen. Coupé-Drehung, Passé-Drehungen, Innen- oder Außendrehung. Wir erarbeiten uns die verschiedenen Drehformen!

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, GTB, J

WS 508: Rondat – Flick-Flack – Salto

Julia Zigldrum

In diesem praxisorientierten Lehrgang erarbeiten wir uns ausgehend vom Rondat schrittweise weitere Schwierigkeiten mit dem Ziel der Verbindung von Rondat, Flick-Flack, Salto. Hierzu erarbeiten wir methodische Übungsreihen und lernen Helfergriffe kennen. Ein Fokus wird auf dem Üben der Helfergriffe liegen.

8 – 20 Teilnehmer

LZV: All, GTB, J